

# НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛАССА

**В.В. Соловцов, В.А. Соколов, С.Я. Юранов**

Белорусский государственный педагогический университет  
им. М. Танка, г. Минск, Республика Беларусь

Система подготовки спортивных резервов объединяет разнообразные формы организации тренировочного процесса: спортивные секции общеобразовательных школ, детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ и СДЮСШОР), детско-юношеские клубы (ДЮК), спецклассы спортивного профиля по видам спорта, училища олимпийского резерва (УОР), школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ). В этой структуре вновь все большее место стало отводиться спортивным классам. Опыт предыдущих лет показал преимущество спортивных классов, что выражается в повышении эффективности общей и специальной физической подготовки, воспитательной работы по формированию личности и учебного процесса [1,4].

М. Я. Набатникова с соавторами [2] утверждают, что такие классы в общеобразовательных школах становятся примером дисциплины, успеваемости, работоспособности, общественной работы. Сама эта форма учебы и занятий спортом приветствуется детьми, воспитывает у них коллективизм, поддерживается родителями и учителями. Отмечают также, что у учеников специализированных классов спортивного профиля в большей степени наблюдается улучшение морфофизиологических параметров, снижение числа заболеваний и более высокая успеваемость относительно среднего балла.

Специализированные классы спортивного профиля с продленным днём обучения являются специфической формой работы и создаются в общеобразовательных школах из числа наиболее перспективных в спортивном отношении учащихся совместно с ДЮСШ с целью:

- обеспечения условий для рационального сочетания учебы с углубленным учебно-тренировочным процессом в спортивной школе;
- осуществления подготовки всесторонне развитых, спортсменов высокой квалификации преимущественно по олимпийским видам спорта.

Педагогический процесс в таких классах позволяет объединить усилия учителей физической культуры и тренеров, в них имеется возможность установить единый режим дня для всех учащихся, перейти на двухразовые тренировки в день, организовать правильное питание. Постоянно осуществлять контроль успеваемости и в контакте с учителями по предметам и родителями вести тренировочный, учебный и воспитательный процесс [2,3].

Организация таких классов не требует дополнительных расходов, так как их деятельность осуществляется в пределах ассигнований, установленных для групп продленного дня в общеобразовательной школе. Спортивные школы несут расходы по организации учебно-тренировочных

занятий, соревнований, обеспечению инвентарем и оборудованием в пределах предусмотренных положением о ДЮСШ.

В легкой атлетике на основании положения специализированные классы спортивного профиля создаются, начиная с шестого класса, после прохождения детьми двухлетней начальной спортивной подготовки. Предварительная и начальная базовая подготовка зачастую проходят без учета требований будущей специализации. Однако особенности организма детей позволяют приступать к начальной спортивной подготовке в беге, прыжках и метаниях с возраста 10 лет [3,4].

Следует учитывать, что начальная легкоатлетическая подготовка является базовой для многих видов спорта. Положительные результаты практического опыта показывают, что начинать такую подготовку в условиях спортивных классов можно уже с четвертого класса. Это позволит юным легкоатлетам в течение двух лет проходить целенаправленную тренировку по унифицированным программам с учетом требований предполагаемой будущей специализации, а так же осуществлять дифференцированный подход в учебно-тренировочном и воспитательном процессе с учетом индивидуальной предрасположенности и подготовленности детей. Поэтому можно признать эту форму работы с юными спортсменами как очень перспективную. Такие классы могут играть решающую роль в системе поэтапного отбора перспективных детей и формирования дальнего спортивного резерва. Однако актуальной остается разработка рекомендаций по их организации и особенностям построения учебно-тренировочного процесса. Нужно учитывать и то положение, что теряется смысл приступать к углубленной тренировке в избранной специализации без фундаментальной базовой подготовки. На сегодняшний день задачи этапа начальной спортивной специализации в легкой атлетике с наибольшим успехом могут решаться в условиях классов спортивной направленности при объединении возможностей ДЮСШ и общеобразовательной школы без дополнительных финансовых затрат.

Апробация такого положения в процессе двухлетнего эксперимента позволяет утверждать, что построение и функционирование педагогической системы отбора юных легкоатлетов и их ориентации к целенаправленной тренировке в беге на короткие дистанции целесообразно осуществлять с десятилетнего возраста в условиях класса спортивной направленности, предусматривая следующие организационно-методические мероприятия:

- предварительный просмотр и контрольно-педагогическое тестирование учеников третьих классов;
- комплектование из числа лучших детей подготовительных групп общей физической подготовки и проведения с ними занятий игровой направленности в последней четверти учебного года;
- отбор по результатам тестирования и на основании состояния здоровья детей для дальнейшей тренировки. Комплектование класса спортивной направленности и осуществление в его условиях начальной двухлетней специализированной легкоатлетической подготовки по специально разработанным унифицированным программам;
- проведение контрольных соревнований и распределение юных спортсменов по учебно-тренировочным группам или организация специализированного класса спортивного профиля по легкой атлетике.

Тренировочные программы состояли из комплекса специально разработанных тренировочных заданий с учетом предполагаемой специализации. В целях расширения диапазона воздействия на организм эти задания были построены таким образом, что позволяли варьировать темп и интенсивность выполнения, амплитуду движений, усложнять исходные положения в смежных попытках отдельных упражнений. До 30 % тренировочных заданий носили игровую направленность. В общей структуре содержательного состава были выделены средства, направленные на преимущественное решение задач ОФП в объеме до 30%, многоборно-специализированной подготовки в объеме до 60 % и специальной подготовки до 10 % общего времени тренировочных занятий.

В свою очередь, в структуре многоборно-специализированной и специальной подготовки принималось следующее соотношение средств, направленных на развитие физических качеств: до 35 % - воспитание скоростно-силовых качеств, 25 % на воспитание быстроты, до 20 % на воспитание силы, 10 % на воспитание скоростной выносливости и 10 % на воспитание специальной гибкости. В целом был достигнут достаточно выраженный эффект в воспитании всех необходимых легкоатлетам физических качеств и формирования необходимых двигательных навыков.

Практически все дети, прошедшие подготовку в условиях спортивного класса по предложенной программе, продолжили занятия спортом на этапе углубленной тренировки в избранной специализации. Из них 88 % по результатам контрольных соревнований были отобраны для последующих занятий легкой атлетикой и 12 % ориентированы в другие виды спорта (академическая

гребля, баскетбол). Спортивный класс отличался обобщенностью интересов и коллективизмом, выделялся физкультурной и общественно-социальной активностью. Лишь одна ученица претендовала на роль отличницы по всем предметам, но средний бал успеваемости класса по учебе был лучшим в школе.

Можно полагать, что начальную специализированную подготовку и ориентацию детей к будущей узкой специализации в легкой атлетике с большим успехом можно осуществлять, если начинать занятия в условиях классов спортивной направленности не позднее 10 лет. Следует отметить, что условия деятельности таких классов позволяют с наибольшим эффектом объединить усилия тренеров, учителей школ, родителей и коллектива детей в общей системе подготовки спортивных резервов. В них последовательно и в комплексе могут решаться все задачи этапа начальной спортивной специализации, задачи ориентации детей и их отбора для продолжения занятиями спортом в следующем звене – учебно-тренировочных группах с углубленной специализацией. Необходимо также отметить, что начальная легкоатлетическая подготовка в беге, прыжках и метаниях может являться базовой для многих видов спорта. В условиях роста требований к повышению эффективности всей системы многолетней тренировки юных спортсменов данная организационная форма может стать основополагающей в системе подготовки дальнего спортивного резерва.

#### Литература:

1. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. скоростно-силовых видов) / В. Г. Алабин – Минск: Выш. школа, 1981 – 207 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М. Я. Набатникова [и др.]; под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
3. Сирис П. З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П. З. Сирис, П. М., К. И. Рачев; предисл. Ю. Г. Травина. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.
4. Фомин Н. А., Филин В. П. / На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.